

Lerncoaching

Die Lust am Lernen-Lernen

Der Begriff «Coaching» stammt ursprünglich aus dem Bereich des Sports. Inzwischen wird diese Methode häufig bei der Lernbegleitung von Kindern oder Jugendlichen eingesetzt. Zentral dabei ist, dass Sachkompetenz und personale Kompetenz verbunden werden und sich so gegenseitig befruchten. Mit beachtlichem Erfolg, wie der Artikel zeigt. **Jörg Schett**

Kinder, die mit Freude lernen, sind wohl der Wunsch der meisten Eltern. Ein Blick in die Internetforen zeigt aber, dass offenbar nur wenige Eltern zu diesen Glücklichen gehören. So sind zum Beispiel Hausaufgaben oder schlechte Prüfungs- und Zeugnisnoten oft Quellen von Konflikten zwischen Eltern und ihren Kindern. In solchen Situationen helfen auch gut gemeinte oder drohende Ratschläge wie «Reiss dich doch mal zusammen!», «Du könntest schon, wenn du nur wolltest!», «Wenn das so weitergeht...!» nur wenig, die Ursachen dafür liegen viel tiefer und sind nicht bloss auf mangelndes Wollen zurückzuführen.

Gewiss, die Strategien und Möglichkeiten der Kinder und Jugendlichen, die anstrengende Tätigkeit des Lernens zu umgehen, sind mannigfaltig. Bei einer Studie wurden einige davon im Rahmen von Interviews mit Schülerinnen und Schülern ermittelt und zusammengestellt:



Abb. 1: Unser Gehirn speichert Bilder leichter und dauerhafter als Worte. Eine Kombination des persönlichen Motto-Ziels mit einem entsprechenden Bild erleichtert die Bildung neuer Hirnstrukturen und damit neuer Verhaltensweisen.

- Aufschieben der schulischen Arbeit, wenn diese weniger Wohlbefinden vermittelt als eine Tätigkeit mit geringerer Anstrengung.
- Zulassen von Ablenkungen, wenn die Arbeit in Konkurrenz zu einer attraktiveren, interessanteren Alternative tritt.
- Hin- und Herspringen zwischen verschiedenen Tätigkeiten. Mit zunehmender Anzahl sinkt die Dauer, bei einer gewählten Tätigkeit zu bleiben.
- Mehrere Arbeiten gleichzeitig tun. Wenn auch viele Schülerinnen und Schüler behaupten, beim Hören von Musik besser lernen zu können, beansprucht beides Aufmerksamkeit und damit einen Teil des begrenzten Arbeitsspeichers des Gehirns.

Lerncoaching als Hilfe zu erfolgreichem Lernen

Nun, wenn Ratschläge oder Drohungen nichts nützen, was verhilft dann zu lustvollem und damit erfolgreichem Lernen? Mit dieser Frage haben sich schon viele Psychologen und Pädagogen rund um den Globus beschäftigt. Stellvertretend dafür sei der amerikanische Motivationspsychologe Richard DeCharms erwähnt. Er postuliert für erfolgreiches Lernen folgende Kriterien:

- Lernende müssen sich selbst realistische Ziele setzen.
- Sie kennen ihre Stärken und Schwächen.
- Sie entwickeln konkrete Verhaltensweisen, mit deren Hilfe die angestrebten Ziele handlungswirksam werden.
- Sie holen sich Rückmeldungen ein, ob das Ziel erreicht, d.h. ob die gewünschte Wirkung erzielt werden konnte.

Als eine sehr wirksame und moderne Form der individuellen Beratung und Unterstützung von Schülerinnen und Schülern in ihrem Lernen hat sich in letzter Zeit das Lerncoaching erwiesen. Es ist eine spezielle Form des Coachings, welche sich als professionelle Beratung von Führungskräften in allen Arbeitsbereichen etabliert hat. Lerncoaching ist auch mehr als Stofflücken auffüllen oder Lerntechniken einüben und anwenden. Vielmehr geht es dabei um Veränderungen der grundsätzlichen Haltung gegenüber dem schulischen Lernen und der Schule selbst. Schon Albert Einstein postulierte, dass ein Problem nicht mit dem gleichen Bewusstsein gelöst werden könne, in welchem es entstanden sei. Sich ein neues positives Bewusstsein für das Lernen zu schaffen, zielt darauf hin,

- darin Sinn zu erkennen und dafür Lust und Freude zu entwickeln, statt Überforderung und Versagensängste,
- Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten aufzubauen, statt dauernde Misserfolge durch ungebührliches Verhalten abzu-reagieren,
- Anforderungen an die eigene Person zu stellen und sich auch über (kleine) Erfolge zu freuen.

Das Zürcher Ressourcenmodell als wirksames Instrument des Lerncoachings

Geht es also darum, die Einstellung gegenüber schulischen Leistungsanforderungen in eine positive Richtung zu lenken, Versagensängste und Denkblockaden abzubauen und letztlich Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und das eigene Können



Abb. 2: Eine Zeichnung am Schluss des Coachings ermöglicht, den eigenen Lernweg nachzuvollziehen und sich die wichtigsten Erkenntnisse nochmals bewusst werden zu lassen.

zur Festigung und Verstärkung des Selbstwertgefühles zu entwickeln, eignet sich das von Maja Storch und Frank Krause entwickelte «Zürcher Ressourcenmodell» (ZRM) als Coachinginstrument in bester Weise. Dr. Maja Storch selbst meint dazu: «Mit dem Zürcher Ressourcenmodell erkennen Jugendliche, in welcher Lebenslage sie gerade stehen und was ihnen besonders wichtig ist. Sie durchschauen, wohin sie am sinnvollsten ihre Aufmerksamkeit und Energien lenken sollten. Sie entwickeln mit somatischen Markern (individuellen positiven Körpergefühlen) stark motivierende Haltungsziele. Da diese Haltungsziele von ihrer Gesamtpersönlichkeit getragen sind, werden sie überdurchschnittlich oft erreicht.»

Vom Wunsch zur Wirklichkeit – die Phasen eines Lerncoachings

Der erste Schritt: Die eigenen Lernbedürfnisse klären

Beim Einstieg in das Lerncoaching äussern die Jugendlichen oft den Wunsch, «bessere Noten zu erzielen», «bessere Leistungen in einem bestimmten Fach zu erbringen»

oder «sich schneller die Englischwörterchen einprägen zu können». Aus der Sicht von Schülerinnen und Schülern sind solche Wünsche zwar nachvollziehbar, greifen aber für ein wirkungsvolles Coaching zu wenig tief. Vielmehr geht es darum, gemeinsam herauszufinden, welche Einstellungen zur schulischen Arbeit und welche Gefühlslagen das Lernen hemmen oder fördern und unter welchen Rahmenbedingungen es stattfindet oder was im Schüler oder in der Schülerin unbewusst vorgeht, wenn in der Prüfungssituation der zu Hause gut beherrschte Stoff plötzlich nicht mehr verfügbar ist. Viele Hemmnisse erfolgreichen Lernens stehen in einem unmittelbaren Zusammenhang mit gemachten negativen Erfahrungen aus der Vergangenheit. Diese sind im Unterbewusstsein gespeichert und steuern in bestimmten Drucksituationen das Verhalten und die Handlungen eines Menschen automatisch.

Der zweite Schritt: Motivation und Willenskraft für ein Ziel aufbauen

Die Bedürfnisse aus der Perspektive des bewussten Denkens und der unbewussten Erfahrungen fügen sich zum Motiv zusammen.

In dieser Phase des Coachingprozesses ist dieses noch nicht mit der Willenskraft verbunden, die für eine erfolgreiche Handlungs- oder Handlungsveränderung notwendig ist; das Motiv wird lediglich beabsichtigt. Viele löbliche Absichten wie «Hausaufgaben vor dem Surfen im Internet oder vor der spannenden Sendung im Fernsehen zu erledigen» kommen, ähnlich wie dies mit den meisten Neujahrsvorsätzen passiert, nicht über dieses Stadium hinaus. Das Motiv muss mit Willenskraft zur Intension werden, zum festen Entschluss, ein erwünschtes Ziel zu erreichen. Motivation und Willenskraft können aufgebaut werden, indem sich Jugendliche für ihr Lernen ein Ziel setzen, das für sie nicht nur erstrebenswert, sondern emotional stark besetzt ist, d.h. bei ihnen ein positives Körpergefühl auslöst. Antonio Damasio, ein amerikanischer Psychologe, nennt solche Körpergefühle somatische Marker und hat nachweisen können, dass diese für die Realisierung einer beabsichtigten Handlungs- und Handlungsveränderung genauso wichtig sind wie kognitive Absichten, die aus Vernunftsgründen gefasst werden. Funkeln bei Jugendlichen beim Gedanken, ein Ziel erreicht zu haben, oder bei der Vorstellung verschiedener Handlungsmöglichkeiten die

Augen, verzieht sich der Mund zu einem Lächeln oder wird ihnen dabei warm ums Herz, sind dies im Sinne Damasio's positive somatische Marker. Im Lerncoaching sollen die Schülerinnen und Schüler lernen, auf solche somatische Marker zu achten und sie als wichtige Signale in ihrem Lernprozess wahrzunehmen.

Der dritte Schritt: Ressourcen aufbauen und als Trainingshilfen nutzen

Während Jahrzehnten konzentrierte sich die Beratungstätigkeit darauf, bei den Ratsuchenden ihre Schwächen aufzudecken und diese durch geeignete Vorgehensweisen auszumerzen. Im Gegensatz dazu vertritt die moderne Psychologie die Auffassung, dass es vielmehr darum gehe, den Menschen ihre Stärken bewusst zu machen und diese für die persönliche Weiterentwicklung zu nutzen. Das Lerncoaching versteht unter dem Begriff Ressourcennutzung alles das, was Jugendlichen hilft, so oft wie möglich ihr Ziel in Erinnerung zu rufen, es bewusst werden zu lassen und dadurch im Hirn gespeicherte und automatisierte Verhaltensweisen aufzubrechen und durch neue zu ersetzen. In der Praxis geschieht dies durch sogenannte Erinnerungshilfen, wie zum Beispiel ein ganz bestimmtes und besonderes Bild, einen Gegenstand, eine eigens dazu ausgewählte Musik usw. Je öfter eine solche Erinnerungshilfe aktiviert wird, desto schneller können eingeschlossene unerwünschte Haltungen und Handlungen durch neue, erwünschte ersetzt werden.

Der vierte Schritt: Sich auf konkrete Situationen im Lernen vorbereiten

Trotz eines erstrebenswerten Ziels, starker positiver somatischer Marker und aktivierter Erinnerungshilfen kann es im Schulalltag immer wieder vorkommen, dass Schülerinnen und Schüler in bestimmten schwierigen Situationen in «alte» Haltungen und Handlungen zurückfallen. Um solche Rückfälle zu minimieren, bedient sich das Lerncoaching einer besonderen Form des mentalen Trainings. Peter Gollwitzer von der Universität Konstanz hat dazu ein Instrument geschaffen, das er als «Wenn-dann-Pläne» bezeichnet. Ähnlich wie ein Spitzensportler bestimmte Bewegungsabläufe mental einübt, werden mit den Jugendlichen bestimmte unerwünschte Situationen und Verhaltensweisen ihres Lernens durchgedacht und entsprechende konkrete Vermeidungsmöglichkeiten erörtert.

Diese werden in der Form von «Wenn X eintritt, dann verhalte ich mich Y» aufgeschrieben, zum Beispiel «Wenn ich am Montag um 16.30 Uhr nach Hause komme, dann werde ich so viele Mathematikaufgaben wie möglich lösen». Solche «Wenn-dann-Pläne» ermöglichen durch das mentale Vorstellen einer bestimmten Situation das Auslösen der erwünschten Handlung.

Der letzte Schritt: Die Unterstützung durch die Eltern

Die Eltern werden zu Beginn des Lerncoachings über dessen Ablauf, die eingesetzten Methoden und Instrumente orientiert, damit sie ihr Kind in seiner Zielerreichung unterstützen können. Patrik, ein Sekundarschüler der 3. Klasse, auf der Suche nach einer ihm zusagenden Lehrstelle, beschreibt die Verhaltensweise, die er ändern möchte, folgendermassen: «Mich nicht ablenken lassen, unangenehme Sachen anpacken, Prioritäten setzen, sodass alles Platz hat.» Als Erinnerungshilfe sucht er sich das Bild eines stämmigen Braunbären aus und fügt dieses zusammen mit seinem Zielmotto «Ich setze Prioritäten und packe die Arbeiten bärenstark an» zu einer Collage, die er auf seinem Computer erstellt (Abb. 1). Der Ausdruck «bärenstark» gefällt ihm besonders gut und löst bei ihm immer wieder einen positiven somatischen Marker aus. Das Computerbild hat den Vorteil, dass Patrik sein Erinnerungsbild beliebig vergrössern, verkleinern und kopieren kann. Patrik's Eltern erlauben ihm, das Bild an verschiedenen Orten in der Wohnung zu

platzieren, sodass er es mehrmals täglich zu Gesicht bekommt. Zudem richten Patrik's Eltern seinen Arbeitsplatz neu ein, sodass ihm ein strukturiertes Arbeiten ermöglicht wird. Die Eltern sprechen mit Patrik regelmässig über seine Schulsituation, seine Erfolge und Misserfolge, seine Gefühle und Bedürfnisse und geben Rückmeldungen, wie seine Schilderungen bei ihnen ankommen. Ihre Feedbacks erfolgen ohne Wertungen, Mahnungen oder Vorhaltungen. Sie spielen Misserfolge nicht herunter; sie gestehen Patrik zu, eigene Erfahrungen und Fehler machen zu dürfen. Das Lernen aus Fehlern ist oft nachhaltig und schult zudem das Kind im Umgang und der persönlichen Bewältigung von Misserfolgen. Im letzten Schritt des Coachings skizziert Patrik seine «Wenn-dann-Pläne», wie zum Beispiel «Wenn ich meine Arbeiten plane, dann schreibe ich alles auf, schätze die Arbeitszeit und verteile diese sinnvoll auf die einzelnen Aufgaben». Patrik's «Wenn-dann-Pläne» werden zusammen mit den Eltern noch verfeinert, präzisiert und so ausformuliert, dass sie den gewünschten Wirkungsgrad erreichen. Ein paar Monate nach dem Coaching schreiben seine Eltern, dass es Patrik gut gehe, er kaum wiederzuerkennen sei und dass es auch mit seiner Lehrstelle auf Anhieb geklappt habe, wovon er von Anfang an bärenstark überzeugt gewesen sei. ●

Jörg Schett ist Projektleiter «Lerncoaching» am Institut für Selbstmanagement und Motivation Zürich (ismz) – einem Spin-off der Universität Zürich.

Jörg Schett

Coaching Beratung Schulung

- Coaching von belasteten Lehrpersonen
- Teamentwicklung und Teamcoaching
- Lerncoaching für Jugendliche und Studierende
- Coaching von schwierigen Schulklassen

Telefon: 079 420 71 62
E-Mail: info@schett.ch
Homepage: www.schett.ch